

#doTERRALifeGoals

Príprava na **zajtrajšok** začína **dnes**

S P R I E V O D C A V Ý Z V O U



#doTERRALifeGoals

Koľkokrát ste už snívali s otvorenými očami o svojich **najväčších, najodvážnejších cieľoch?**

Vďaka **#doTERRALifeGoals** prijmete výzvu postaviť vaše zdravie a pohodu na prvé miesto a vytvoriť si zdravé návyky, za ktoré budete vďační o päť, desať, dvadsať, tridsať rokov, že ste s nimi **dnes** začali.

Najlepšie na tom je,
že v tom nie ste sami!

Ste pripravení urobiť
zmenu vo svojom
živote?



#doTERRALifeGoals



#doTERRALifeGoals | Kroky



Krok 1 | Vyberte si váš cieľ

Výživa, dobrá kondícia, oddych, duševné zdravie... Zdravie a pohodu (wellness) tvorí celé spektrum a existuje množstvo rôznych oblastí, na ktoré sa môžeme zamerať. V rámci tejto výzvy si vyberte cieľ, na ktorom chcete pracovať najprv. Taký, o ktorom sa nazdávate, že bude mať najväčší vplyv na vaše zdravie a pohodu.



Krok 2 | Zostavte si vaše pravidlá

Vytvorte si zoznam malých každodenných návykov, ktoré vám pomôžu dosiahnuť váš cieľ a zvoľte si produkty, ktoré vás podporia na vašej ceste. Vytlačte si ukazovateľ #doTERRALifeGoals z poslednej strany tohto sprievodcu, upevnite ho na miesto, kde ho uvidíte a každý deň ho kontrolujte. Ak potrebujete inšpiráciu, pozrite si nižšie tipy našich odborníkov!



Krok 3 | Urobte oficiálny prísľub

Podeľte sa o svoj cieľ a napredovanie tak, že použijete **#doTERRALifeGoals** a označíte nás (**@doterraeurope**), aby ste získali príležitosť objaviť sa na našej sieti!



Krok 4 | Pozvite priateľov

Komunita dōTERRA bude s vami pri každom kroku tejto cesty. Môžete však považovať a pozvať priateľa, aby sa k vám na vašej ceste pridali. Dajte sa dokopy v posilňovni, užívajte si prechádzky s členom rodiny alebo zapojte svojho partnera do spoločného varenia jedál.

Obzrite sa okolo a nechajte ľudí sa zapojiť.



Krok 5 | Pustite sa do toho!

Výzva začína **1. apríla 2024!**

Výživa a trávenie

Lepšia **výživa** pre **lepší pocit**

Výživa je prvá úroveň
diagramu zdravia a pohody dōTERRA

Jedlo, ktoré prijímame, je **základným nástrojom**, ktorý máme na to, aby naše telá pracovali a fungovali správne. Najprv potrebujeme **makroživiny: bielkoviny, sacharidy a tuky**, stavebné prvky energie. **Potrebujete** však aj **všetky mikroživiny** na uchovanie zdravia vášho imunitného systému.

Dr Ruth Dempseyová PHD



Dôležité vo výžive podľa doTERRA

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Užívajte **denne** s raňajkami a večerou.



Rastlinný proteín dōTERRA™

Používajte **každý deň** ako náhradu za nezdravé občerstvenie a pre nasýtenie v prípade hladu.



Dôležité pre trávenie podľa dōTERRA



Citrón (15 ml)

Svoj deň začnite veľkým pohárom vody s kvapkou esenciálneho oleja Citrón.



PB Assist+™

Užívajte jeden PB Assist+™ každý deň s obedom a večerou.



ZenGest™ gélové kapsuly

Užite 1 ZenGest™ po veľkom jedle alebo ak pociťujete ťažkosti.



Terrazyme™

Užite 1 Terrazyme™ s každým veľkým jedlom.

Kliknite alebo naskenujte a pozrite si postrehy Dr. Ruth Dempseyovej o balíčku **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**



Dôležité vo výžive podľa dōTERRA

Návyky pre zdravú výživu

- 1** Pred každým jednom sa 3-krát zhlboka nadýchnite. Trávenie začína vo vašich ústach, preto je dôležité nejst príliš rýchlo a byť uvoľnený.
- 2** Sústreďte sa na „konzumáciu pestrej stravy“. Takým spôsobom automaticky pridávate viac potravy bohatej na živiny.
- 3** Ak chcete občerstvenie pred spaním, **dōTERRA™ rastlinný proteín** je lepšia voľba, ktorá vám pomôže sa cítiť spokojnejšie a dosiahnuť váš cieľ, čo sa týka množstva proteínov.

Extra tip: Jedzte s priateľmi alebo počúvajte hudbu. Je to lepšie ako jesť na gauči pred televízorom.

#doTERRALifeGoals



Pohyb a metabolismus

Dostaňte sa ďalej, ako si myslíte, že dokážete

Nezáleží na tom, ako sa hýbete, pokiaľ sa hýbete. Moderný sedavý spôsob života nie je v súlade s tým, k čomu boli naše telá stvorené.



Ak sa snažíte zaradiť do svojho života viac cvičenia alebo dosiahnuť nové výšiny, **esenciálne oleje a výživové doplnky podporujú regeneráciu** a môžu vám pomôcť **zlepšiť výkon**.

Návyky pre kondíciu:



Každý deň cvičte **aspoň 15 minút**. Používajte jednoduché pomôcky, ako je uterák alebo odporové gumené pásy, aby bolo cvičenie zábava.



Chodte na **prechádzku alebo si zabehajte** vonku, aby ste si užili čerstvý vzduch a vyčistili myseľ.



Doprajte si skvelú noc **spánku** na **podporu regenerácie**.



Dôležité pre výkonnosť

MetaPWR™ Advantage

Užívajte denne každé ráno MetaPWR™ Advantage.



dōTERRA™ rastlinný proteín

Skonzumujte krátko po tréningu.



Možnosti pre úľavu a regeneráciu



Deep Blue™

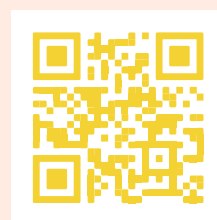
Nanášajte na pokožku po namáhavej činnosti pre upokojenie svalov a uvoľnenie tela.



Gélové kapsuly CP+

Užívajte podľa potreby 1 gélovú kapsulu denne.

Kliknite alebo naskenujte a pozrite si prehľad, ktorý poskytla **Rada pre vzdelávanie v oblasti vedy a lekárstva (SMEC)** dōTERRA Europe v súvislosti s rastlinným proteínom dōTERRA™



Oddych a zvládanie stresu

Noc vašich **snov**

Vytvorte si prostredie, v ktorom môžete dať vášmu telu príležitosť na **ozdravenie** a **obnovu**. **Upokojujúci** a **uvoľňujúci** večerný rituál môže pomôcť vášmu mozgu vypnúť po náročnom dni a umožní mu **lepšie si oddýchnuť**.

Dôležité na večer



dōTERRA Serenity™

Používajte zmes Serenity na vytvorenie upokojujúcej atmosféry.



Gélové kapsuly dōTERRA Serenity™

Užite 1 gélovú kapsulu pred spaním.

Návyky prinášajúce pokoj



Nájdite si rituál:

Dodržiavať každodenný spánkový režim môže byť veľkým prínosom pre vaše celkové zdravie a pohodu.



Vyhradte si čas sa uvoľniť:

Pred odchodom do postele relaxujte a užite si určitý čas bez obrazovky. Čítajte si knihu alebo píšete denník a použite vaše obľúbené upokojujúce esenciálne oleje, aby ste upokojili.



Znížte spotrebu kofeínu, alkoholu a nikotínu:

Všetky môžu negatívne ovplyvniť váš spánok.

Duševné zdravie a podpora čreva

Dobré zdravie čriev je **nevyhnutné** pre **dobré duševné zdravie a pohodu**. Nový výskum uvádza, ako **mikrobióm** ovplyvňuje všetky úrovne zdravia. Tieto **3 produkty** môžu podporiť vašu náladu.



PB Assist+™

Užívajte 1 každý deň s obedom a večerou



Terrazyme™

Užite 1 s každým veľkým jedlom.



doTERRA Adaptiv™

Používajte, keď sa cítite preťažení, aby ste upokojili emócie.

#doTERRALifeGoals



Znížte zaťaženie toxickými látkami

Aktivovať | Reštartovať | Obnoviť

Prechod od každodenne používanej voľne predávanej kozmetiky, prostriedkov na staroslivosť o domácnosť a pleť k prírodným produktom nie je nič, čo sa dá dosiahnuť cez noc. Malé a postupné zmeny však dokážu priniesť zmenu do vášho životného štýlu.

Dr. Ruth Dempseyová a Dr. Brannick Riggs o znižovaní vášho zaťaženia toxickými látkami:

Urobte, čo môžete na **zníženie veľkosti vystavenia** sa vo svojom živote a čo je vo vašich silách, aby ste sa pripravili na vystavenie, ktorému čelíte. **Užívajte tieto výživové doplnky, užívajte tieto mikroživiny**, pretože čím lepšie je vaše telo pripravené, potom bude s väčšou pravdepodobnosťou schopné **zvládť vystavenie, ktorému sa nedokáže vyhnúť.**



#doTERRALifeGoals



30-dňová očista doTERRA

dōTERRA 30-dňový očistný režim je skvelý nástroj, ako poskytnúť vášmu telu možnosť sa reštartovať.

Režim sa delí na tri fázy: **Aktivovať, reštartovať, obnoviť**. Postupujte podľa krokov na **30 dní** a sledujte výsledky sami na sebe.

Kliknite alebo naskenujte a sledujte ako **Alexandra Nitscheová** vysvetľuje **balík na prečistenie a obnovu** doTERRA



#doTERRALifeGoals



dōTERRA™ 30-DŇOVÁ OČISTA



30-dňový očistný režim dōTERRA je skvelé miesto, ako vám pomôcť začať vašu cestu s dōTERRA. Režim sa delí na tri fázy: **aktivácia, reštart, obnova**. Nižšie nájdete harmonogram, ktorý vám ukáže produkty, ktoré máte užívať počas celého režimu (1. až 30. deň) a ktoré používať počas každej fázy. Keď sa s produktmi bližšie zoznámite, môžete si tento režim upraviť podľa seba, aby ste naplnili svoje konkrétne potreby.

1. až 30. DEŇ



xEO Mega™

xEO Mega™ spája esenciálne oleje triedy CPTG™ s omega-3 olejmi a karotenoidmi z prírodných morských a rastlinných zdrojov. Obsahuje EPA (kyselina eikosapentaénová) a DHA (kyselina dokozahexaénová), ktoré prispievajú k normálnej funkcii srdca.



Microplex VMz™

Receptúra obsahuje vyváženú zmes základných vitamínov A, C a E a komplex vitamínov B. Microplex VMz™ tiež obsahuje chelátové minerály vrátane vápnika, horčíka a zinku.



Alpha CRS™+

Alpha CRS™+ obsahuje patentovanú zmes exkluzívnu pre spoločnosť dōTERRA, ktorá v sebe skrýva silné polyfenoly a prírodné rastlinné výťažky.



TerraZyme™

TerraZyme™ je patentovaná kombinácia enzýmov, ktoré s najväčšiu pravdepodobnosťou v modernej výžive chýbajú. TerraZyme vám pomôže užiť si výhody zdravej stravy tak, že zaistí, aby vaše telo dostávalo, čo potrebuje.



ZenGest™ gélové kapsuly

Patentovaná zmes ZenGest™ obsahuje jedinečnú kombináciu zázvora, mäty piepornej, rasce, anízu, semienka koriandra, estragónu a fenikla, aby pomáhala ponúknuť uvoľňujúci pocit úľavy.



Citrón

Citrón, jeden z najpredávanejších esenciálnych olejov spoločnosti dōTERRA, má viacero prínosov a použití. Toto je vynikajúce doplnenie 30-dňového očistného režimu.

• Pridajte 2 kvapky do 240 ml vody 5-krát denne, v celkovom počte 10 kvapiek denne.



Zendocrine™ gélové kapsuly

Gélové kapsuly Zendocrine™ obsahujú aktivačnú zmes Zendocrine, patentovanú zmes esenciálnych olejov z tangerínky, rozmarínu, muškátu, borievky a vňate koriandra.



GX Assist™

GX Assist™ je upokojujúca kombinácia esenciálnych olejov certifikovanej čistej testovanej triedy CPTG™ a kyseliny kaprylovej. GX Assist obsahuje esenciálne oleje z oregana, čajovníka, citróna, citrónovej trávy, mäty piepornej a tymiánu.



PB Assist+™

PB Assist+™ je patentovaná receptúra prebiotickéj vlákniny a šiestich kmeňov probiotických mikroorganizmov v jedinečnej dvojvrstvovej rastlinnej kapsule.



DDR Prime™ gélové kapsuly

DDR Prime™ obsahuje esenciálne oleje z kadidla, divokého pomaranča, litsey, tymiánu, klinčeka, saturejky záhradnej, niaouli a citrónovej trávy. Gélové kapsuly DDR Prime poskytujú jednoduchý a pohodlný spôsob užívania zmesi esenciálnych olejov DDR Prime.

21. až 30. DEŇ 11. až 20. DEŇ 1. až 10. DEŇ

AKTIVÁCIA

REŠTART

OBNOVA

11. až 20. DEŇ REŠTART

[illegible]

Informovaná starostlivosť o seba

Vytvorte si váš na mieru prispôsobený wellness plán

Sami sa poznáte najlepšie. Informovaná starostlivosť o seba je o vnímaní zdravia a pohody ako celku a o hľadaní nástrojov, ktoré vám pomôžu žiť život naplno. Zostavili sme zoznam **desiatich najlepších produktov dōTERRA**, aby vám pomohli na tejto ceste!

- Balíček Lifelong Vitality Pack
- MetaPWR™ Advantage
- PB Assist+™
- Terrazyme™
- Citrón
- Tyčinka Deep Blue™ Levanduľa
- Rady produktov osobnej starostlivosti a starostlivosti o domácnosť
- dōTERRA Air™
- On Guard™



#doTERRALifeGoals



Informovaná starostlivosť o seba

Diagram zdravia a pohody dōTERRA zahŕňa základné aspekty zdravia a pohody.

Vypočujte si **Radu pre vzdelávanie v oblasti vedy a lekárstva (SMEC) dōTERRA** a **Dr Brannicka Riggsa** a **Alexa DaBella** keď hovoria o tom, ako môžete položiť základy pre každodennú vitalitu.

Kliknite alebo naskenujte a pozrite si video tu



Pridajte sa do programu vernostných odmien (LRP) dōTERRA

Príprava na zajtrajšok začína dnes. Udržte si svoje zdravé návyky a zároveň ušetríte! **Program vernostných odmien (LRP)** doTERRA vám poskytuje **príležitosť získavať body za vaše mesačné nákupy**. Body môžete vymeniť za produkty zdarma.

Výhody LRP

Úplne prispôsobiteľný wellness plán

Vyberte si **produkty** na svoju **mesačnú objednávku** a zmeňte ich kedykoľvek pred dátumom odoslania v danom mesiaci

Automatické odosielanie

Dostávajte svoje produkty pre zdravie a pohodu mesačne **bez ťažkostí**

Prístup k exkluzívnym zľavneným balíkom

Objave **jedinečné dōTERRA balíky** s produktmi na riešenie vašich **potrieb zdravia a pohody**

Získavajte body a ušetríte

Získajte až **30 % z hodnoty PV** vašej **mesačnej objednávky LRP** v bodoch

Body v rámci odmien za dopravu

Získajte späť svoje náklady na dopravu s vašou **online LRP** alebo **online registračnou objednávkou**

Pre viac informácií o našom **programe odmien za dopravu** kliknite alebo naskenujte f



Ako to funguje?

AK MINIETE

1 a viac PV



Udržite si aktuálne body + percentá

50 a viac PV



Zvýšite si percentá + získate body

**100 a viac
PV**



Máte možnosť získať provízie*

**125 a viac
PV**



Získate **zdarma produkt mesiaca****

* Len wellness konzultanti

Na objednávky zadané do **15. dňa v mesiaci

ZA 1 - 3
MESIACE
ZÍSKATE
10 % späť

ZA 4 - 6
MESIACOV
ZÍSKATE
15 % späť

ZA 7 - 9
MESIACOV
ZÍSKATE
20 % späť

ZA 10 - 12
MESIACOV
ZÍSKATE
25 % späť

ZA 13 A VIAC
MESIACOV
ZÍSKATE
30 % späť

Kliknite alebo naskenujte a zistite viac o
LRP



Kolko môžem skutočne ušetriť?

Uvedíme **2** príklady:



Príklad 1

Na vašej mesačnej vernostnej objednávke (LRP): Citrón (15,5PV) + PB Assist+™ (40,5 PV) = **56 PV**

Mesiac*	1 – 3 (10 % späť)	4 – 6 (15 % späť)	7 – 9 (20 % späť)	10 – 12 (25 % späť)	13 a viac (30 % späť)
Body v rámci programu vernostných odmien	5,6	8,4	11,2	14	16,8
Body v rámci odmien za dopravu	7	7	7	7	7
Kumulatívne body za odmenu	37,8	84	138,6	201,6	225,4

- Ak chcete olej Citrón zdarma, potrebujete 17 bodov. Ak chcete PB Assist+™ zdarma, potrebujete 51 bodov.
- **Po 6 mesiacoch** budete mať dosť bodov, aby ste získali jeden olej Citrón a jeden PB Assist+™ zdarma.
- **Po 13 mesiacoch** budete mať dosť bodov, aby ste získali **1 olej Citrón a 1 PB Assist+™ zdarma každé 3 mesiace**.

*Príklad na základe online vernostnej (LRP) objednávky zadanej v Nemecku.
Mesiace zodpovedajú tomu, kedy bola zadaná vernostná objednávka (LRP). Všetky body za odmenu sa pripisujú na váš účet v mesiaci nasledujúcom po zadaní objednávky.



Kolko môžem skutočne ušetriť?

Uvedíme **2** príklady:

Príklad 2



Na vašej mesačnej vernostnej objednávke (LRP): MetaPWR™

Advantage (83 PV) + gélové kapsuly CP+ (37 PV) + osviežujúci sprchový gél (12 PV) = **132 PV**

Mesiac*	1 – 3 (10 % späť)	4 – 6 (15 % späť)	7 – 9 (20 % späť)	10 – 12 (25 % späť)	13 a viac (30 % späť)
Body v rámci programu vernostných odmien	13,2	19,8	26,4	33	39,6
Body v rámci odmien za dopravu	7	7	7	7	7
Kumulatívne body za odmenu	60,6	141	241,2	361,2	407,8

- Aby ste získali zdarma MetaPWR™ Advantage, potrebujete 110,5 bodov, 44,5 bodov na gélové kapsuly CP+ zdarma a 17 bodov na Osviežujúci sprchový gél zdarma.
- Po 7 mesiacoch** získate jeden MetaPWR™ Advantage, jedny gélové kapsule CP+ a jeden Osviežujúci sprchový gél zdarma
- Po 13 mesiacoch** získate dostatok bodov, aby ste dostali jeden MetaPWR™ Advantage, jedny gélové kapsule CP+ a jeden Osviežujúci sprchový gél zdarma každé štyri mesiace.
- Po jednom roku**, ak zadáte kvalifikačnú vernostnú objednávku (LRP) každý mesiac, by ste mohli tiež získať 12 produktov zdarma v rámci produktu mesiaca!

Príklad na základe online vernostnej (LRP) objednávky zadanej v Nemecku.

**Mesiace zodpovedajú tomu, kedy bola zadaná vernostná objednávka (LRP). Všetky body za odmenu sa pripisujú na váš účet v mesiaci nasledujúcom po zadani objednávky.*



Nezabudnite!

- Objednávky v hodnote **aspoň 1 PV*** si uchovajú **percento LRP** a predtým získané vernostné body.
- Získajte **produkt mesiaca zdarma** pri zadaní akejkoľvek samostatnej vernostnej objednávky (LRP) v celkovej hodnote **125 PV** alebo viac, ktorá sa **spracuje do 15. dňa každého mesiaca**.
- Zrušenie vernostnej objednávky (LRP) je možné požadovať kedykoľvek, ak sa obrátite na zákaznícky servis pre Európu.

Kliknite alebo naskenujte, pre zodpovedanie všetkých vašich otázok o **LRP**.



#doTERRALifeGoals



CIEL'

zvyk na podporu vašich cieľov!

ZVYK

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

#doTERRALifeGoals

Príprava na **zajtrajšok** začína **dnes**

Nezabudnite sa podeliť o svoj **cieľ** a **napredovanie** tak, že použijete **#doTERRALifeGoals** a označíte nás aby ste získali príležitosť objaviť sa na našej sieti!



@doterraeurope



@doterraeuropecorporate

